



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÄRDIGHETSÖVNING 4 - RÄDDA AVSLUT OCH SKOTT (MV)

Vad?

Förhindra och rädda avslut

Varför?

Hindra motspelaren att göra mål.

Hur?

Frågeexempel

Hur kan du täcka en större del av målet?

Jag rör mig framåt mot den som skjuter.

Hur gör för att lättare kunna arbeta mot bollen?

Jag lutar kroppen något framåt.

Organisation

2 barn, 2 mål mitt emot varandra på ett avstånd av 14-18 meter.

Anvisningar

Spelare A spelar fram bollen och skjuter mot B. B spelar fram bollen och skjuter mot A.

Alternativt kan A rulla bollen mot B som skjuter mot A.

Observera att filmen innehåller samtliga 6 övningar från träningspasset!

